

Angebotskatalog für Seminare im Bundesfreiwilligendienst

2. Halbjahr 2016

Kontakt und Beratung

VHS Sächsische Schweiz-Osterzgebirge e. V.

Hauptgeschäftsstelle Pirna

Geschwister-Scholl-Str. 2

01796 Pirna

Telefon: (03501) 7 10 99 0

Telefax: (03501) 7 10 99 9

Internet: www.vhs-ssoe.de

E-Mail: info@vhs-ssoe.de

HINWEISE zur BUCHUNG und DURCHFÜHRUNG

Teilnehmer

An den Seminaren können Personen teilnehmen, die einen Bundesfreiwilligendienst leisten.
Ausnahmen nach Absprache.

Gruppengröße

An einem Seminar sollten mindestens 8 bis maximal 10 Personen teilnehmen. Einrichtungen können Gruppen anmelden. Einzelpersonen oder Gruppen von weniger als 8 Personen können ihr Interesse an einem Angebot anzeigen; sobald 8 Interessenten erreicht sind, wird ein Termin abgestimmt.

Dauer

Alle Seminarangebote sind für eine Dauer von mindestens einem Tag ausgelegt, das entspricht 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten plus Pausen. Einige Seminarangebote eignen sich auch für mehrtägige Veranstaltungen, dies kann im Einzelfall abgesprochen werden. Die mögliche Dauer des Angebotes ist jeweils benannt.

Anmeldung und Buchung

Die Vorabsprachen, Anmeldung und Buchung der Seminare erfolgt durch die Einrichtung bzw. den Träger der Einrichtung, die den Freiwilligenplatz vorhält, direkt bei der Volkshochschule.

Seminarort

Die Seminare können sowohl in Räumlichkeiten der anfragenden Einrichtung als auch in den Geschäftsstellen der VHS (Pirna, Freital, Neustadt, Dippoldiswalde) stattfinden. Die Abstimmung darüber erfolgt bei der Buchung des Seminars durch die Einrichtung.

Kosten

Die Kosten für die Teilnahme am Seminar werden von der jeweiligen Einrichtung des Freiwilligen getragen. Die Kosten pro Teilnehmer variieren zwischen den einzelnen Angeboten. Auf Anfrage wird von der VHS ein Kostenangebot erstellt. Anfallende Materialkosten werden dabei in das Angebot einbezogen.

Abrechnung

Die Abrechnung der Seminarkosten erfolgt nach dem Seminar durch Rechnungslegung der Volkshochschule an die buchende(n) Einrichtung(en).

Reguläre Kurse der VHS

Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst können auch reguläre Kursangebote der Volkshochschule nutzen. Das gesamte Angebot an Kursen findet sich im semesterweise erscheinenden Programmheft der VHS sowie im Internet unter www.vhs-ssoe.de

Weitere Seminarthemen

Der vorliegende Angebotskatalog stellt eine Auswahl an möglichen Seminaren dar, die als Bildungsangebote im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes geeignet sind. Weitere Themen und Angebote können auf Wunsch umgesetzt werden. Bitte fragen Sie dazu direkt bei uns nach, wir beraten Sie gern!

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Besuch im Sächsischen Landtag (1 Tag)

Das Parlament ist das Herzstück jeder freiheitlichen, auf Gewaltenteilung gegründeten Demokratie. Beim Besuch des Sächsischen Landtages gibt es Interessantes über das Gebäude nach dem Entwurf des Architekten Peter Kulka zu erfahren. Es wird außerdem Gelegenheit sein, eine Plenarsitzung live mitzuerleben und mit einigen Abgeordneten ins Gespräch zu kommen. Hinweis: langfristige Anmeldung erforderlich.

Besuch in der Gedenkstätte Pirna-Sonnenstein (1 Tag)

Das Schloss Sonnenstein in Pirna blickt auf eine kurze, aber sehr finstere Epoche seiner Existenz zurück. In den Jahren 1940 und 1941 ermordeten die Nationalsozialisten hier mehr als 13700 vorwiegend psychisch kranke und geistig behinderte Menschen. Sie wurden im Rahmen der nationalsozialistischen Krankenmorde, der sogenannten "Aktion T4", in einer Gaskammer umgebracht. Bei einer Führung durch die im Juni 2000 am historischen Ort eingeweihte Gedenkstätte wird im Gedenkbereich und in einer Ausstellung die Geschichte dieses Ortes vorgestellt. Vor Ort ist auch eine vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema anhand verschiedener Medien möglich.

Besuch in der Gedenkstätte Bautzner Straße in Dresden (1 Tag)

In der Gedenkstätte auf der Bautzner Straße in Dresden ist ein Beispiel trauriger DDR-Geschichte lebendig. Vor Ort wird es bei einer Führung über das Areal Erläuterungen zur Geschichte des Geländes und der Staatssicherheit und die Möglichkeit zur Besichtigung des ehemaligen Hafthauses geben. In der anschließenden Präsentation wird ein Überblick über Dimension und Gründe politischer Haft gegeben. Außerdem wird ein Zeitzuge zu Wort kommen, der von Fluchtversuch und Inhaftierung aus subjektiver Sicht berichtet. Darüber hinaus können kleinere Recherchen vor Ort durchgeführt werden. Genauere Absprachen bei der Buchung.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Erbrecht, Organspendeausweis (1 Tag)

Beim Seminar erhalten die Teilnehmer überblicksartig grundlegende Rechtsinformationen zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Erbrecht, Organspendeausweis. Anhand von Beispielfällen werden Anwendungssituationen besprochen.

Lernen optimieren (1 Tag)

Um Wissen dauerhaft und gut abrufbar zu integrieren, brauchen wir eine geeignete Lernstrategie, die Lernen im eigenen Rhythmus leichter und unter Einsatz unserer Potenziale umsetzbar macht. In diesem Seminar sollen die Teilnehmer ihren persönlichen Lerntyp erkennen und daraus eine individuelle Lernstrategie entwickeln. Darüber hinaus werden Übungen zum Gehirntaining demonstriert sowie Informationen über Abrufstrategien und Stressfaktoren für Lernerfolge gegeben.

Schnupperkurs Bienenhaltung (1 Tag)

Der Bienen Fleiß ist sprichwörtlich - der Bestand sächsischer Bienenvölker ist besorgniserregend. Wir brauchen die Honigbiene als Bestäuber für unsere landwirtschaftlichen Nutzpflanzen, für unsere Obstbestände und für die Erhaltung vieler Wildpflanzen. Dieses Angebot möchte einen informativen Einblick geben in das Handwerk der Honigmacher von der Bienenhaltung, der Wanderung mit Bienen, Honig- und Wachsgewinnung. Auf Wunsch ist ein Besuch des Bienenstamms des Dozenten möglich.

Grenzlandgeschichten - Bildungswandertag am Erzgebirgskamm (1 Tag)

Auf der Wanderung wird die Geschichte der deutsch-tschechischen Grenzregion insbesondere des 20. und 21. Jahrhunderts beleuchtet. Themen sind unter anderem: das Leben in der Grenzregion vor 1945, die politische Entwicklung in den 1930er Jahren, die Entwicklungen nach 1945 sowie das sächsisch-tschechische Grenzland heute. Die Tour lädt dazu ein, mehr über die sächsisch-böhmische Geschichte in unserer Region zu erfahren und über Gegenwart und Zukunft ins Gespräch zu kommen.

Kultur – Gestalten – Musik

Kreativ-Werkstatt - Experimentieren mit Farbe, Pinsel und Papier (1 Tag)

Diese Kreativ-Werkstatt eröffnet viele Möglichkeiten, den Ideen mit Farbe, Pinsel und Papier freien Lauf zu lassen. Möglich sind Frottage, Pappmaché oder das Experimentieren mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken.

Chinesische Kalligraphie und/oder Tuschmalerei (1 Tag)

Dieses Angebot vermittelt Einblicke in die Schönheit chinesischer Schrift. Die Teilnehmer erfahren etwas über die Entwicklung chinesischer Schriftzeichen und haben Gelegenheit, Kalligrafie praktisch zu üben. Alternativ oder zusätzlich können nach einer Einführung in die chinesische Tuschmalerei mit wenigen Pinselstrichen verschiedene Natur- und Landschaftsmotive detailliert zu Papier gebracht werden.

Recyclingbasteln (1 Tag)

Wer kreativ sein will, muss nicht in den Bastelladen gehen und viel Geld ausgeben! Aus vielen gebrauchten Verpackungsmaterialien, Haushaltsgegenständen und vielem mehr kann man noch etwas basteln. Um diese Art von Basteln (Recyclingbasteln - oder besser noch Upcycling basteln) geht es in diesem Angebot. Wiederverwendet werden Schallplatten, CDs, Tetrapaks, Flaschen und andere Dinge, die sich gerade für das Basteln mit Kindern gut eignen.

Papierschöpfen (1 Tag)

Wer gern lernen möchte, selbst Papier herzustellen, ist in diesem Tageskurs genau richtig! Papier, griechisch "Papyrus", hergestellt aus der Papyrusstaude, sagt schon, dass Papier in erster Linie aus Pflanzenfasern hergestellt wird. Brennnessel, Rasenschnitt, Zwiebelschalen oder Stroh, aber auch Altpapier und Lumpen können zu Papier geschöpft werden. Aus den einzelnen Materialien wird eine Pulpe (ein Material-Brei) hergestellt. Mit einem Sieb wird das Papier geschöpft, abgegautscht, gepresst und getrocknet. So entstehen kleine eigenständige Papier-Kunstwerke.

Schnuppertag Filzen (1 Tag)

Bei diesem Angebot werden die Teilnehmer anhand einfacher Beispielen in die Grundlagen des Filzens eingeführt. Ball, Schnur und Fläche sind die Basis, aus der man unendlich viele Filzvarianten entwickeln kann. Es entstehen kleine farbenfrohe Objekte zum Schmücken, Dekorieren, Spielen..., die Lust auf mehr machen sollen. Das Filzen mit Schablone wird bei Interesse zusätzlich an einem Täschchen oder Eierwärmer ausprobiert.

Trommeln (1 Tag)

Beim diesem Angebot werden die grundlegenden Anschlagtechniken des Trommelns erlernt und auch gleich in kleine Musikstücke umgesetzt. Dafür sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Wichtig ist die Lust am Spiel. Ziel des Trommelns ist das freie Spiel. Kommunikation und Interaktion stehen dabei sehr im Vordergrund. Eigene Trommeln können mitgebracht werden.

Cajón-Trommeln (1 Tag)

Der Cajón, auf Deutsch auch Kistentrommel genannt, ist ein percussives Musikinstrument aus Peru. Mit einem Cajón, das nicht größer als ein Hocker und Lautsprecher ist, kann man ein komplettes akustisches Schlagzeug imitieren. Bei diesem Angebot wird der Cajón erforscht und werden seine Möglichkeiten getestet. Es werden einfache Schläge und Rhythmen erlernt und geübt. Leihinstrumente können zur Verfügung gestellt werden.

Bodypercussion / Materialpercussion (1 Tag bis max. 3 Tage)

Rhythmus pur mit den vielfältigen und überraschenden Klängen unseres Körpers steht im Mittelpunkt dieses Angebotes. Schritt für Schritt werden die verschiedenen Techniken vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Es werden einfache Rhythmusfiguren gespielt und dann übertragen auf den Körper. Dazu kommen Übungen auf verschiedenen Materialien wie Abflussrohren, Plastik-Eimern, präparierten Kunststoff-Flaschen, Besen und dergleichen. Verschiedenste Rhythmus- und Bewegungsspiele in der Gruppe sorgen für einen hohen Spaßfaktor.

Schauspiel-Schnuppertag(e) (1 Tag bis max. 3 Tage)

Bei diesem Angebot geht es um Ausprobieren und Neugierig sein, um Spaß und Freude am Spielen und daran, in andere Rollen zu schlüpfen. Dazu werden zuerst einige Grundlagen des Schauspiels vermittelt, ehe kleine improvisierte Szenen aus Alltagssituationen entstehen. Im Mittelpunkt stehen Spiele, Bewegung und Theaterübungen.

Gesundheit

Leben ohne Stress - Einführung in Entspannungstechniken (1 Tag)

Beim Seminar erhalten die Teilnehmer überblicksartig grundlegende Informationen über Möglichkeiten zum Umgang mit Stress-Situationen. Es werden einzelne Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Qi Gong vorgestellt und ausprobiert.

Schnuppertag Klettern (1 Tag)

Bei diesem Angebot steht die Faszination des Kletterns im Mittelpunkt - entweder am Klettersteig oder direkt am Felsen in der Sächsischen Schweiz. Zum Inhalt gehören neben dem praktischen Klettern auch Materialkunde, Sicherheitsaspekte, Verhaltensregeln und Klettertechnik. Kletterausrüstung wird bereit gestellt.

Schnuppertag auf dem Pferdehof (1 Tag)

In diesem Schnupperkurs werden die Teilnehmer behutsam und altersgerecht an den sicheren Umgang mit Pferden herangeführt. Die Vorbereitung des Pferdes auf das Reiten ist genauso Bestandteil, wie das Reiten selbst. Die Teilnehmer lernen die besonderen Eigenschaften von Pferden kennen und üben den sicheren Umgang mit Pferden. Beim Reiten lernt man die verschiedenen Gangarten und trainiert spielerisch das Gleichgewicht und den sicheren Sitz. Besonderer Wert wird darauf gelegt, das Pferd in seinem Wesen zu erfahren.

Traditionelles Bogenschießen (1 Tag)

Das traditionelle, auch intuitive, Bogenschießen ist eine alte Kulturtechnik. In Japan wird dabei meditiert, in Korea ist es Nationalsport und in vielen anderen Ländern geht man Jagen. Intuitiv - aus dem "Gefühl" - trifft man das Ziel auch vom Pferd oder in der Bewegung. Im Kurs kann das Schießen mit der mediterranen und der asiatischen Technik erlernt werden. Geschossen wird mit traditionellen asiatischen Kompositbögen.

(Heil-)Kräuter sammeln und verarbeiten (1 Tag)

Langsam beginnt man sich wieder auf die sanften und schonenden Heilkräfte der Natur zu besinnen. Lindernde oder heilende Tees, Aufgüsse, Kompressen oder Bäder sind für jedermann leicht selbst herzustellen. Auf einer Wanderung werden wichtige Heilkräuter vorgestellt und in ihrer Wirkung und Anwendungsweise erklärt. Anschließend wird gezeigt, wie man Küchen-, Heil-, Tee- und Duftkräuter aus Garten und Natur z. B. als Tee, Kräutersalz, Kräuteröl, Kräuternessig oder auch Kräutermarmelade verarbeitet. Die Produkte können in der Küche sowie zu Heil- oder kosmetischen Zwecken Anwendung finden.

PC-Anwendungen

Fit am PC (1 Tag bis max. 5 Tage)

Bei diesem Angebot machen sich die Teilnehmer mit den grundlegenden Möglichkeiten und Anwendungsprogrammen eines Computers vertraut. Schwerpunkte können - je nach Interesse und Vorkenntnissen der Teilnehmer - folgende sein: der Computer und das Betriebssystem Windows, Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Grundlagen der Textverarbeitung mit Word, Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel, erste Schritte im Internet.

Fit im Internet (1 Tag bis max. 3 Tage)

Hier erhalten die Teilnehmer grundlegende Hinweise zum erfolgreichen Recherchieren und Surfen im Internet. In der Fülle von Informationen und bildlichen Darstellungen, die das Internet bietet, ist es schwer, sich nicht in die "Irre" führen zu lassen. Es werden hilfreiche Suchmaschinen vorgestellt und Anleitungen zur gezielten Filtern von Informationen gegeben. Je nach Interesse der Teilnehmer können weitere Themen behandelt werden, wie z. B. Einrichten eines E-Mail-Postfaches oder Einkäufe im Internet.

Soziale Netzwerke (1 Tag)

Soziale Netzwerke sind für viele Menschen Teil des Lebens geworden. Facebook, twitter und die anderen Mitbewerber bieten zahllose Möglichkeiten, mit Familien, Freunden und Bekannten in Kontakt zu treten. Leider gibt es auch negative Seiten an der grenzenlosen Vernetzung. Dieses Angebot soll nicht nur das Einrichten und die Bedienung z. B. von Facebook erklären, sondern auch die Sicherheitsaspekte beleuchten.

Digitale Bildbearbeitung (1 Tag bis max. 3 Tage)

Bildbearbeitungsprogramme sind unzählige am Markt, da fällt die Entscheidung nicht leicht. Der Kurs gibt einen kurzen Überblick und stellt bekannte Programme vor. Hauptaugenmerk liegt jedoch darauf, die grundlegenden Funktionen eines Bildbearbeitungsprogrammes kennen zu lernen, dazu gehören Fototransfer, Ordnen von Fotos, Korrekturen und Anpassungen vornehmen, Diashow erstellen). Welches Programm verwendet wird, ist vor dem Seminartermin abzustimmen.

10-Finger-Schreiben am Computer (3 bis max. 5 Tage)

Mit 10 Fingern schreibt man schneller und entspannter am Computer und macht weniger Fehler. Und das Tastschreiben lässt sich schnell lernen. Inhalt dieses Angebotes sind neben Erläuterungen zur Tastatur das schrittweise Erlernen der Buchstaben, Zeichen und Ziffern nach der 10-Finger-Tastmethode sowie Umschaltung, Geläufigkeitsübungen, Schreiben von Texten nach DIN 5008 mit Steigerung der Schreibgeschwindigkeit.

Präsentieren mit PowerPoint (1 Tag bis max. 3 Tage)

Oft muss es schnell gehen: mal eben einen Vortrag vorbereiten für die Schule, die Firma oder den Verein. Das Programm PowerPoint bietet dafür die Möglichkeiten. Damit die Präsentation nicht nur eine Abfolge von Bildern wird, vermittelt dieses Angebot die Grundfunktionen von PowerPoint mit zahlreichen Übungen zum Erstellen und Gestalten von Texten und Listen sowie zum Arbeiten mit Farben, Formen, Grafiken.

Kommunikation und Management

Erfolgreich kommunizieren - Konflikte konstruktiv lösen (1 Tag)

Beim Seminar erhalten die Teilnehmer überblicksartig grundlegende Informationen zu typischen Kommunikationsprozessen und alltäglichen Konfliktsituationen. Anhand von Übungen und Fallbeispielen werden konstruktive Lösungswege aufgezeigt und ausprobiert.

Grundlagen der Rhetorik (1 Tag bis max. 3 Tage)

Mit überzeugender Rhetorik, souveräner Körpersprache und inhaltlich klaren Argumenten verlaufen Verhandlungen oder Gespräche besser. Bei diesem Seminar erfahren die Teilnehmer, wie sie ihr Anliegen überzeugend vermitteln und andere für sich begeistern können. Sie werden in diesem Kurs unterstützt, eine Rede/ein Gespräch zielgerichtet aufzubauen, lernen Argumentations- und Fragetechniken kennen und anzuwenden sowie das eigene Verhalten in Reden/Gesprächen bewusst wahrzunehmen und zu optimieren. Die Aneignung theoretischen Wissens wird mit entsprechenden Übungen verbunden.

Grundlagen der Präsentation und Moderation (1 Tag bis max. 3 Tage)

Moderationstechniken gehören zu den sozialen Kompetenzen, die im modernen Berufsleben häufig gebraucht werden. Moderation ist ein Instrument, das die Kommunikation in Teams unterstützt, so dass die Ressourcen der Team-Mitglieder bestmöglich zum Einsatz kommen und sie aktiv an Entscheidungs- oder Veränderungsprozessen mitarbeiten. In diesem Seminar werden Grundlagen des Moderierens vermittelt und anhand von Alltagssituationen verschiedene Moderationstechniken verdeutlicht bzw. ausprobiert.

Bewerbungstraining (1 Tag)

Knapp 25% aller Jobs werden durch Initiativbewerbungen besetzt, wie statistische Erhebungen belegen. Mitunter werden sogar Arbeitsplätze speziell für aktive Bewerber eingerichtet. Bei diesem Seminar erhalten die Teilnehmer Tipps und Anregungen dazu, wie sie Ihre Chancen, einen "Wunscharbeitsplatz" durch eine intelligente und rundum gelungene Initiativbewerbung zu erobern, verbessern können.

Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Bildungsveranstaltungen für Mitarbeiter in Kita, Hort und Schule

Für pädagogische Fachkräfte in sozialen Einrichtungen hat die VHS ein gesondertes Angebot an Kursen und Veranstaltungen zusammengestellt. Dieses findet sich in dem Programmheft, welches Ihnen auf Anfrage zugeschickt wird und auch unter www.vhs-ssoe.de heruntergeladen werden kann. Auch Bundesfreiwilligendienstleistende können diese Angebote wahrnehmen.